

自分の體を自分で整え気持ちよく生き、

毎日の選択・決断を良いものに

◎施術家×ランニングトレーナー 全日本大学駅伝出場

越村 亮太 (こしむら りょうた) / 1992年1月5日 30歳 新潟県十日町市出身

身長：161cm 体重：49.3kg 体脂肪率：9% [Twitter:72KoshiG](#)

小学校5年生～大学4年生まで陸上競技部の長距離部門に所属。中学、高校、大学とキャプテンを務め、大学生の時は週の半分以上を早朝4時頃に起きて練習に向かう日々を過ごし、大学3年時に全日本大学駅伝5区出走を果たす。

自己ベスト 10000m：31'45"39



◎ランニングトレーナーとして -Exceed the Limit Running-

走る能力の向上

ほとんどのスポーツで、他の選手よりも抜きん出て活躍するための重要な要素です。試合中、誰よりも長い距離を走り、スプリント回数も多く、技術もある。圧倒的な走力と技術力を持っていて手が付けられない。そんな選手になるためのトレーニングを提案、サポートします！！

ランニングや足のこと、フォームのこと、怪我のことなどなど走ることを中心に施術と併せて、パフォーマンスアップのために全力を尽くします。長い競技歴の中でランナーズニー、股関節痛、シンスプリント、腰痛などがあり、神経系トレーニングやフォーム改善に取り組んだり、陸上教室で指導した経験があります。

裸足のすすめ -足の再生-

最近、外を裸足で歩いたり、走ったりしましたか？
裸足で芝生を歩く、走る。木や岩や苔、時には川に足をつけてみる。
これだけでも血流はよくなり、脚が軽くなったりします。それ以外にも體に良い効果があります。
今流行りのアーシングというものです。ぜひやってみてください。
最近、外を裸足で歩いたり、走ったりしましたか？



◎施術家として

僕が初めて筋肉チューニングを受けた時は特に體の不調はありませんでしたが、施術を受けた時に筋肉を緩めることで血流が良くなり、體は軽く素直に声が出てとても清々しく、自然と笑みがこぼれる、そんな風に感動したのを覚えています。

筋肉チューニング・栄養療法・運動療法を通して、自分の體のことを自分で考え感じられ、痛みや不調がなくポジティブな毎日をごせる人を増やすことができる、そういう気持ちのいい日々の中での思考や選択、決断はいいものになると確信しています。

部活ではよく「痛みや違和感が出る前にケアするように」と言われていました。
これを見て特に不調がない方も一度施術を受けに来てくださることが増えると、とっても嬉しいです。